

## 3 tips om oogklachten op afstand te houden

Al jaren is de top drie van lichamelijke klachten bij beeldschermwerkers hetzelfde. Hoe we ook werken, in een kantoortuin, thuiswerkplek of cellenblok, vast of flex, ons lichaam kampt steeds met dezelfde klachten: lage rugklachten, klachten aan Arm, Nek en Schouders (KANS) en oogklachten.

In dit artikel komen 3 tips aan de orde om oogklachten op afstand te houden. Dit artikel is deel drie van het drieluik:

### De meest voorkomende klachten bij beeldschermwerkers en wat u er aan kunt doen.

Beeldschermwerk is primair een visuele taak. Je lichaam zal elke houding aannemen om goed zicht op het scherm mogelijk te maken. En je ogen proberen uit alle macht de informatie op het scherm zo goed mogelijk weer te geven, ongeacht de omstandigheden. Door die omstandigheden te verbeteren worden je je ogen minder belast en voorkom je oogklachten. Zaken waar een beeldschermbril niets aan kan veranderen.

### Tip 1. Verminder het contrast in je blikveld

Kijkend naar het scherm waarop je dit artikel leest zie je niet alleen de tekst. Ook al het licht dat vanachter de monitor komt en op je netvlies valt neem je waar. Wanneer dat omgevingslicht donkerder of helderder is dan het scherm zelf is er sprake van contrast. Te hoge contrasten zijn vermoeiend voor je ogen. Wanneer je over je scherm heen naar buiten kan kijken klinkt dat aantrekkelijk maar het natuurlijke licht is vele malen sterker dan de schermverlichting. Je ogen passen zich aan de helderheid van het natuurlijke licht aan, en daarmee wordt het zien van het scherm weer bemoeilijkt en dus intensiever. Om te zien hoe het met jouw contrast is doe je het volgende: kijk naar het midden van je scherm en knijp je ogen dicht zodat je alleen nog door je oogwimpers heen kan kijken. Nu zoek je naar de lichte en donkere gebieden in je blikveld, heb je ze gevonden? Het doel is om de grote contrasten tussen die gebieden te verminderen, dat kun je op verschillende manieren doen.



Begin met het plaatsen van je monitor haaks op het raam of wanneer dat niet mogelijk is gebruik dan de daglichtwering of wanneer je nu thuis werkt de gordijnen. En probeer een paar meter bij het raam vandaan te gaan zitten.

Vervolgens zoek je, wanneer je een losse monitor hebt, op of onder de schermrand naar de fysieke knoppen die je naar de instellingen ‘helderheid/brightness’ leiden. Waarschijnlijk aan de rechterzijde ergens. Vermoedelijk staat de helderheid tussen de 90-100% zoals die van de fabriek is gekomen en dat is echt te veel en bijzonder vermoeiend voor je ogen. Via die knoppen pas je de helderheid aan, aan de omgeving van je beeldscherm. Dus staat je monitor tegen een zwarte muur kan de helderheid lager dan wanneer deze tegen een witte muur staat. Doe dat nu maar direct dan lees je daarna verder, ok? Het is vaak wel even zoeken maar het is zeker de moeite waard. Wanneer je klaar bent doe je als check de ‘oogwimper-test’ weer.

## Tip 2. Verbeter de positie van je scherm

Wil je eens kijken hoe hoog de bovenrand van je monitor staat? Als deze op ooghoogte staat belast je je ogen waarschijnlijk meer dan nodig. De evolutie heeft ons zo gemaakt dat wanneer we licht naar beneden kijken onze ogen convergeren waardoor we eenvoudiger een korte kijkafstand scherp kunnen zien. Wanneer we rechtop zitten of staan divergeren onze ogen om eenvoudiger in de verte te kunnen kijken, denk naar aan ‘op de uitkijk staan’.

Wist je ook dat een te hoog scherm eerder droge ogen veroorzaakt? Let maar eens op, ga eens met je aandacht naar je bovenste oogleden? Voel je ze? Kijk nu drie maal langzaam afwisselend recht naar voren en vervolgens naar beneden. Voel je dat bij het naar beneden kijken je oogleden mee naar beneden gaan? Bij het naar beneden kijken wordt dus een kleiner deel van je oogbol blootgesteld aan de (droge) lucht.



Zet dus je scherm maar eens een vijf tot 10 centimeter onder ooghoogte en kantel het scherm daarbij ook maar eens licht achterover. Eigenlijk wil je nu dat het midden van het scherm de gemiddelde kijkafstand is van de boven- en onderzijde van het scherm naar je oog. Zo hoeft je oog het minst te adapteren tijdens het lezen en blijft je houding het beste in neutrale positie. De juiste hoek is een beetje zoeken hoor en misschien denk je wel ‘dit is niets voor mij’. Wil je het eens een dag zo laten staan? Dan zet je het morgen terug, waarschijnlijk vraag je je daarna af hoe je al die tijd aan zo’n hoge monitor hebt kunnen werken.

Wanneer je bril dragend bent (bi- of multifocaal) kan het minder goed werken en bepaalt het brillenglas op welke hoogte je de monitor kan zetten.

### Tip 3. Geef je ogen op tijd rust

Zoals gezegd is beeldschermwerk primair een visuele taak. De korte afstand tot het scherm is onnatuurlijk en het licht dat al die pixels naar je ogen sturen is belastend. Daarom bepaald hoe lang je naar een scherm kijkt voor een groot deel hoe vermoeiend het is. Daarnaast knipper je ook minder met je ogen wanneer je geconcentreerd naar een scherm kijkt, dat knipperen is juist nodig is om je ogen vochtig te houden. Wist je trouwens dat steeds meer jonge kinderen een bril voor in de verte kijken nodig hebben? Door in de groeifase langdurig op korte afstand naar schermen te kijken verandert de oogbol van vorm waardoor dichtbij kijken makkelijker wordt, handig toch zou je zeggen? Toch niet, het nadeel is namelijk dat het scherp kijken in de verte daardoor veel moeilijker wordt.

Ook wanneer de omstandigheden en je werkplek optimaal zijn ingericht kan je door de lange duur nog steeds oogklachten ontwikkelen. Het is daarom belangrijk je ogen regelmatig rust te gunnen, in dit geval betekent dat in de verte kijken en het liefst naar iets groens zoals bomen. Zoals het oneindig-teken op een cameralens of een verrekijker is dit dé manier om je ogen te laten herstellen van de inspanning van op korte afstand scherp stellen. Optometristen adviseren om iedere 20 minuten beeldschermwerk af te wisselen met 20 seconden lang in de verte kijken.



Waarschijnlijk kijk je echt wel eens naar buiten, maar tel de volgende keer maar eens rustig tot 20 en ervaar maar eens hoeveel tijd je ogen nodig hebben om te herstellen.

Oh ja, nog één dingetje. Wanneer je van af dat beeldschermwerk je welverdiende pauze neemt, laat dan je smartphone liggen, ook dat is een beeldscherm.

**Lees hier deel een van het drieluik: Lage rugklachten.**

Door Erik Saathof, Register Bedrijfsfysiotherapeut. Voor meer informatie of trainingen;

[www.linkedin.com/in/eriksaathof](http://www.linkedin.com/in/eriksaathof)

